

# FIT WIC GOOBTA CAAFIMAAD EE UGU HABOON



## Qoyska

- Waxbarashada waxaa helaya caruurta iyo qoyska.
- Koox ama saqshi ahaan barashada nafaqada oo ay raacdo fariimo ku saabsan nafaqada iyo dhaqdhaqaqa jidhka.
- Ka qeybqaatayaasha waxay yeelan doonaan himilooyin shaqsiyadeed oo ah nafaqada/dhaqdhaqaqa jidhka.
- Qolka sugitaanka waxaa yaala waxy-aabo ay caruurtu ku ciyaarto (meel lagu ciyaaro, buugaag, iwm).

## Goobta caafimaadka ee WIC

- Dhamaanba shaqaalaha WIC waxay si fiican ula dhaqmaan Fit WIC waxayna gudbiyaan fariin ah taageero.
- Fursadaha barashada nafaqada waa la wada siiyey dhamaan shaqaalaha WIC,
- Shaqaalaha WIC waxay tusaale u yihiin sameynta himilooyinka, cunista cuntooyinka caafimaadka leh, iyo caadeysiga dhaqdhaqaqa jidhka.
- Goobta caafimaadku waxay dhiirigisaa cunista cuntooyinka caafimaadka leh iyo dhaqdhaqaqa jidhka iyadoo isticmaalaya boodhka xayysiiska, mashiinka cuntada laga gato, waxyaalaha caruurtu ku ciyaaraan, qofka waxa u gaaarka ah, wakiilka shaashadiisa, iwm.
- Wakiilku wuxuu ku hirgaliyaa goobta shaqada nafaqada iyo dhaqdhaqaqa jidhka isagoo adeegsanaya nidaamka, horumarinta iyo howlgalka joogtada ah.

## Bulshada

- WIC waxay ka qeybqaadataa waxqabadka bulshada sida "Fit Tastic," "Let's Move" ama "Kid's Eat Rights."
- WIC waxay bulshada u qabataa kulano hirgalinaya doorashada cuntooyinka caafimka leh iyo dhaqdhaqaqa jidhka.
- WIC waxay u qeybisaa waalidiinta Fit WIC waraaqaha warbixinta ee dhiirigalinaya dhaqdhaqaqa jidhka/doorashada cuntooyinka caafimaadka leh.
- Qorshayaasha iyo dhacdooyinka dhiirigaliya dhaqdhaqaqa jidhka

